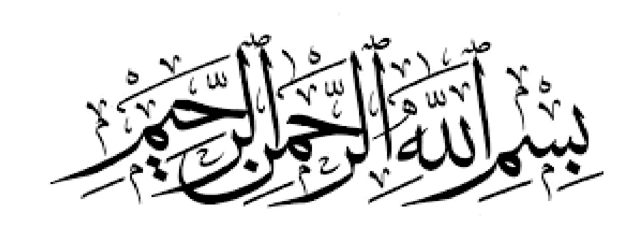






المملكة العربية السعودية

وزارة التعليـــــــم

إدارة التعليم بمحافظة النماص

الروضة الخامسة بالظهارة

تقرير الإرشاد الصحـــــي

الفصل الدراسي الثاني لعام 1443هـ

إعداد الموجهة الصحية

أ. شريفة علي حمود الشهري

مديرة الروضة

أ. عائشة عزيز الشهري

اسم الروضة	الروضة الخامسة بالظهارة
اسم البرنامج	الوعي في الغذاء
زمن التنفيذ	1443/2/23هـ
المستهدفون	أطفال الروضة وأولياء الأمور
المستفيدون	أطفال الروضة وأولياء الأمور والكادر التعليمي
الجهة المنفذة	الموجهة الصحية



https://drive.google.com/file/d/179zkJiQvD8nKvGum mh4LfO8JB2wSDr_h/view?usp=drivesdk

اسم الروضة	الروضة الخامسة بالظهارة
اسم البرنامج	النوم الصحي
زمن التنفيذ	1443/3/15هـ
المستهدفون	أطفال الروضة وأولياء الأمور والكادر التعليمي
المستفيدون	أطفال الروضة وأولياء الأمور والكادر التعليمي
الجهة المنفذة	الموجهة الصحية



السلام عليكم ورحمة الله وبركاته
اليوم برنامج تفعيل النوم الصحي ،،
يلعب النوم جزءاً مهما من الروتين اليومي للإنسان..
من فوائد النوم الصحي :-
١/يساعد على إنقاص الوزن .
٢/يزيد من مهارات حل المشاكل ويعزز الذاكرة .
٣/يقلل من خطر التعرض لأمراض القلب والسكتة الدماغية .
٤/يحسن من جهاز المناعة وكذلك يحمي من الإصابة من الأمراض...

مع أطيب الأمنيات لكم بالصحة والعافية 🌹
٣:٣٢ م

https://drive.google.com/file/d/1PWMU4evWrkmD86PftIwYfMtkN_OZMdFy/view?usp=drivesdk

اسم الروضة	الروضة الخامسة بالظهارة
اسم البرنامج	اليوم العالمي للسكري
زمن التنفيذ	1443/4/9هـ
المستهدفون	أطفال الروضة وأولياء الأمور والكادر التعليمي
المستفيدون	أطفال الروضة وأولياء الأمور والكادر التعليمي
الجهة المنفذة	الموجهة الصحية



كيف تحمي قلبك مع داء السكري؟

التزم بعمل الفحوصات الدورية اللازمة.



• صحة القلب ومرضى السكري:

فحص الكوليسترول وضغط الدم سنويًا قد يحميك من احتمالية حدوث مضاعفات بالقلب.





لماذا؟

الضرر من ارتفاع ضغط الدم والكوليسترول المستمرة غالبًا ما تسبب ضرر أكبر عند الإصابة بمرض السكري وعند تراكم هذه الحالات، يمكن أن تؤدي إلى نوبة قلبية أو سكتة دماغية.

ولكن...

اتباع نظام غذائي صحي منخفض الدهون وممارسة الرياضة بانتظام يمكّنك من قطع شوط طويل نحو السيطرة على ارتفاع ضغط الدم والكوليسترول وحمايتك منهم.



كيف تتحكم بالسكري؟











الانتظام باستخدام الأدوية حسب وصف الطبيب

المتابعة الدورية مع الطبيب

الحرص على قياس معدل السكر

ممارسة الرياضة 30 دقيقة باليوم

الالتزام بنظام غذائي صحي متوازن

أخذ الاحتياج اليومي من السوائل



#تحكم_بالسكري

عش بصحة @LiveWellMOH

www.moh.gov.sa | 937 | SaudiMOH | MOHPortal | SaudiMOH | Saudi_Moh

روابط الفيديوهات

https://drive.google.com/file/d/179zkJiQvD8nKvGummh4LfO8JB2wSDr_h/view?usp=drivesdk

https://drive.google.com/file/d/1PWMU4evWrkmD86PftIwYfMtkN_OZMdFy/view?usp=drivesdk

https://youtu.be/xOFtalr1Row